

★まめまめキーマカレー

◆材料 (4人分)

- 豚ひき肉 : 130g
- 豆腐 : 100g
- 大豆(乾燥) : 35g
- たまねぎ : 300g
- にんじん : 50g
- むき枝豆 : 25g
- しょうが : 10g
- にんにく : 3g
- ホールトマト : 80g
- 油 : 小さじ1
- 塩 : 少々
- こしょう : 少々
- カレー粉 : 小さじ1
- 白ワイン : 小さじ2
- ウスターソース : 小さじ2
- カレールウ : 30g
- 水 : 少々



◆給食の献立例

- ナン 牛乳
- まめまめキーマカレー
- ごぼうサラダ
- ヨーグルト

◆作り方

- たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
ホールトマトは小さめに切る。
- 大豆は一晚水につけてやわらかく煮て、粗くみじん切りにする。
* 水煮大豆を使ってもOK
- フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。
- たまねぎ、にんじんを入れてさらに炒め、大豆と豆腐を入れて煮る。豆腐は混ぜながらつぶす。
- 調味料を加えて、味付けする。
この時に水分が少なかったら、少量加えて調整する。
- 仕上げに枝豆を入れる。

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。